

5. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU

5.1 – Tabelle dietetiche 7 - 8 mesi

N 1 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO (estate) LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi
<p>Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.</p>		g
	Crema di riso	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	<p>Condire la preparazione con olio a crudo</p>	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)
o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)		40
Olio extravergine		7
<p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Merenda	tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediatra
	Latte di proseguimento	

N 2 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO (inver LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Crema di riso	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
	Olio extravergine	7
Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatria	
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

N 3 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA MULTICEREALI (estate LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema multicereali nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Crema multicereali	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
	Olio extravergine	7
Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatria	
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

**N 4 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA MULTICEREALI (inverno) - LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema multicereali nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Crema multicereali	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
N.B. Non utilizzare il sale	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
	Olio extravergine	7
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatrica

**N 5 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Pastina	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
N.B. Non utilizzare il sale	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
	Olio extravergine	7
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatrica

**N 6 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno)
LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Pastina	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
	Olio extravergine	7
Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatria	
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

**N 7 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate)
LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Semolino	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
	Olio extravergine	7
Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatria	
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

N 8 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno)
LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Semolino	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40
	Olio extravergine	7
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediaatra

N.B. Non utilizzare il sale

N 9 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA DI RISO (estate)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Condire la preparazione con olio a crudo	Crema di riso	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediaatra	

N.B. Non utilizzare il sale

**N 10 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA DI RISO (inverno)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<p>Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Crema di riso		30
	Fagioli secchi		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucca		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
Merenda Latte di proseguimento		tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediatria	

**N 11 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (estate)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<p>Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Pastina		30
	Fagioli secchi		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucchine		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
Merenda Latte di proseguimento		tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediatria	

N 12 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (inverno)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

<p>Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Pastina		30
	Fagioli secchi		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucca		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatrica	

N 13 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E CREMA DI RISO (estate)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Crema di riso		30
	Lenticchie secche		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucchine		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatrica	

**N 14 – BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E CREMA DI RISO (Inverna)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Crema di riso		30
	Lenticchie secche		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucca		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
	Merenda Latte di proseguimento		tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatrica

**N 15 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (estate)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Pastina		30
	Lenticchie secche		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucchine		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
	Merenda Latte di proseguimento		tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatrica

N 16 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (inverno)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Pastina		30
	Lenticchie secche		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucca		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
Merenda Latte di proseguimento		tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediatria	

N 17 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (estate)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
	Semolino		30
	Lenticchie secche		12
	Carote		10
	Cipolla		3
	Sedano		2
	Patate		5
	Zucchine		10
	Lattuga		10
	Bieta		10
	Olio extravergine		7
Merenda Latte di proseguimento		tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediatria	

**N 18 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (inverno)
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
		Semolino	30
		Lenticchie secche	12
		Carote	10
		Cipolla	3
		Sedano	2
		Patate	5
		Zucca	10
		Lattuga	10
		Bieta	10
		Olio extravergine	7
		Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediatria

**N 19 – CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO – LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<p>Ricetta: Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale. Versare a pioggia il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti		7 - 8 mesi
			g
		Semolino	30
		Carote	50
		Cipolla	3
		Brodo vegetale	q.b.
		Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
		Olio extravergine	7
		Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatu secondo prescrizione Pediatria

**N 20 – CREMA DI ZUCCA CON PASTINA - LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<p>Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale. Versare la pastina e far cuocere.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Pastina	30
	Zucca	50
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5 40
	Olio extravergine	7
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione Pediatria

**N.B. L'introduzione dei liofilizzati/omogeneizzati, la loro tipologia e grammatura sono stabilite dal
Pediatria**

5.2 – Tabelle dietetiche 9 - 12 mesi

**N 21 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - CARNE AL VAPORE/ OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Fesa tacchino
o Omogeneizzato di carne		40
Olio extravergine		7
Pane		10
CARNE AL VAPORE Ricetta: Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

**N 22- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - FILETTI DI PESCE VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
FILETTI DI PESCE AL VAPORE	Filetti surg.	
	platessa/limanda/spigola	30
	o	
Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Omogeneizzato di pesce	40
Condire le preparazioni con olio a crudo	Olio extravergine	7
	Pane	10
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Merenda	tipologia e grammatura secondo prescrizione de Pediatria
	Latte di proseguimento	

**N 23 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) FORMAGGIO – PASTA
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p>	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
	Robiola o Ricotta	20 25	
	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
Merenda Latte di proseguimento		tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra	
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>			

N 24 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - TUORLO DI UOVO SODO – PANE

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</p> <p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p> <p>TUORLO DI UOVO SODO</p> <p>Ricetta: Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
	Uovo (solo tuorlo)	16	
	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
Merenda		tipologia e grammatura secondo prescrizione de	
Latte di proseguimento/		Pediatra	
Yogurt		125	

**N 25 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - CARNE AL VAPORE / OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA	Pastina	30
Ricetta:	Carote	20
Lavare e mondare le patate e le verdure.	Cipolla	3
Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Sedano	2
acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Patate	10
cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Zucca	10
Filtrare il brodo e passare le verdure	Lattuga	5
evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare	Bieta	5
la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A	Cavolfiore	5
fuoco spento aggiungere le verdure	Parmigiano	3
passate ed il parmigiano.		
CARNE AL VAPORE	Noce di bovino	20
Ricetta:	o	
Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla	Omogeneizzato di manzo	40
o omogeneizzarla.	oppure	
Condire le preparazioni con olio a crudo	Arista di maiale	20
	o	
	Omogeneizzato di carne	40
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	Merenda	tipologia e grammatura
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Latte di proseguimento	secondo prescrizione de
		Pediatra

**N 26 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g	
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA	Pastina	30	
	Ricetta:	Carote	20
	Lavare e mondare le patate e le verdure.	Cipolla	3
	Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Sedano	2
	acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Patate	10
	cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Zucca	10
	Filtrare il brodo e passare le verdure	Lattuga	5
	evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare	Bieta	5
	la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A	Cavolfiore	5
	fuoco spento aggiungere le verdure	Parmigiano	3
	passate ed il parmigiano.		
	FILETTI DI PESCE AL VAPORE	Filetti surg. di platessa/ limanda/spigola/merluzzo o	30
Ricetta:		Omogeneizzato di pesce platessa/nasello	40
Cuocere i filetti di pesce, correttamente			
scongelati, al vapore e tritarli o		Olio extravergine	7
omogeneizzarli.			
Condire le preparazioni con olio a crudo	Pane	10	
Merenda	Latte di proseguimento/	tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatria	
	<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		Yogurt

**N 27 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - FORMAGGIO
- PANE**

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<p>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</p> <p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p>	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Ricotta	25
	o Crescenza	20
	Olio extravergine	7
	Pane	10
Merenda	tipologia e grammatura secondo prescrizione de Pediatra	
Latte di proseguimento/		
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Yogurt	125

**N 28 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - PARMIGIANO
PANE**

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p>	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	10	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
Merenda		tipologia e grammatura	
Latte di proseguimento		secondo prescrizione di Pediatria	
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>			

N 29 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - TUORLO DI UOVO SODO – PANE

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA	Pastina	30
Ricetta:	Carote	20
Lavare e mondare le patate e le verdure.	Cipolla	3
Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Sedano	2
acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Patate	10
cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Zucca	10
Filtrare il brodo e passare le verdure	Lattuga	5
evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare	Bieta	5
la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A	Cavolfiore	5
fuoco spento aggiungere le verdure	Parmigiano	3
passate ed il parmigiano.		
	Uovo (solo tuorlo)	16
TUORLO DI UOVO SODO	Olio extravergine	7
Ricetta:		
Lessare l'uovo intero con il guscio per 8	Pane	10
minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare		
dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.		
Condire le preparazioni con olio a crudo	Merenda	tipologia e grammatura
	Latte di proseguimento/	secondo prescrizione de
		Pediatra
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Yogurt	125

**N 30 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) - FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	FILETTI DI PESCE AL VAPORE Ricetta: Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.	Filetti surg. di platessa/ merluzzo/limanda/nasello o Omogeneizzato di pesce
		40
Olio extravergine		7
Condire le preparazioni con olio a crudo		
	Pane	10
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Merenda Latte di proseguimento/	tipologia e grammatura secondo prescrizione de Pediatria
	Yogurt	125

**N 32 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) - CARNE VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE- PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare pioggia e il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
	Noce di bovino /fesa/ tacchino o Omogeneizzato di carne	20 40	
	CARNE AL VAPORE Ricetta: Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	oppure	
		Arista di maiale	20
o Omogeneizzato di carne		40	
Condire le preparazioni con olio a crudo	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
N.B. Non utilizzare il sale	Merenda Latte di proseguimento/	tipologia e grammatura secondo prescrizioni del Pediatra	
	Yogurt		125

**N 34 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) – PARMIGIANO
PANE**

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p>	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	10	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
	Merenda	tipologia e grammatu	
	Latte di proseguimento/	secondo prescrizione	
		del Pediatra	
	Yogurt	125	

N.B. Non utilizzare il sale

N 35- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) - TUORLO DI UOVO SODO – PANE

MERENDA: YOGURT

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO	Semolino	30
Ricetta:	Carote	20
Lavare e mondare le patate e le verdure.	Cipolla	3
Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Sedano	2
acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Patate	10
cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Zucchine	10
Filtrare il brodo e passare le verdure	Lattuga	10
evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare	Bieta	5
a pioggia il semolino nel brodo caldo e far	Parmigiano	3
cuocere mescolando con cura per evitare		
la formazione di grumi. A fuoco spento	Uovo (solo tuorlo)	16
aggiungere le verdure passate ed il		
parmigiano.	Olio extravergine	7
TUORLO DI UOVO SODO	Pane	10
Ricetta:		
Lessare l'uovo intero con il guscio per 8		
minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare	Merenda	
dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.	Yogurt	125
Condire le preparazioni con olio a crudo		
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

**N 36- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – CARNE VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p>	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Agnello disossato/petto di pollo	20	
	<p>CARNE AL VAPORE Ricetta: Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.</p>	o	
Omogeneizzato di carne		40	
<p>Condire le preparazioni con olio a crudo</p>	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
<p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Merenda	tipologia e grammatu secondo prescrizione del Pediatra	
	Latte di proseguimento/		
	Yogurt	125	

**N 37- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – CARNE VAPORE / OMOGENEIZZATO DI MANZO – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO		g	
	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	CARNE AL VAPORE	Noce di bovino	15
o			
Omogeneizzato di carne		40	
Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Olio extravergine	7	
Condire la preparazione con olio a crudo	Pane	10	
N.B. Non utilizzare il sale	Merenda	tipologia e grammatu secondo prescrizione del Pediatra	
	Latte di proseguimento		

N 38 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – PARMIGIANO PANE

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	10	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
Merenda		tipologia e grammatu	
Latte di proseguimento		secondo prescrizione del Pediatra	

N 39 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) - TUORLO UOVO SODO – PANE

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
TUORLO DI UOVO SODO Ricetta: Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.	Uovo (solo tuorlo)	16
	Olio extravergine	7
	Pane	10
Condire le preparazioni con olio a crudo	Merenda Latte di proseguimento/	tipologia e grammatura secondo prescrizioni del Pediatra
	Yogurt	125
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

**N 40- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (estate) – PANE
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.	Pastina	30	
	Fagioli secchi	12	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
Condire la preparazione con olio a crudo	Merenda	tipologia e grammatu secondo prescrizione del Pediatra	
	Latte di proseguimento/		
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Yogurt	125	

N 41 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (inverno) – PANE MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<p>Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Pastina	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	Merenda Latte di proseguimento/	tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra
Yogurt	125	

N 42 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (estate) – PANE MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Pastina	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra

**N 43 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (invern
PANE**

MERENDA: YOGURT

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Pastina	30	
	Lenticchie secche	12	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
Merenda Yogurt		125	

N 44- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (inverno) - PANE

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p>Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Semolino	30	
	Lenticchie secche	12	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
Merenda Latte di proseguimento/ Yogurt		tipologia e grammatura secondo prescrizioni del Pediatra 125	

N 45 – CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO – FILETTI DI PESCE AL VAPORE /OMOGENEIZZATI DI PESCE – PANE

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT

	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<p>CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO</p> <p>Ricetta: Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare a pioggia il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p> <p>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</p> <p>Ricetta: Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.</p> <p>Condire le preparazioni con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Semolino	30
	Carote	60
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Parmigiano	3
	Filetti surg.di merluzzo o Omogeneizzato di pesce	30 40
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	Merenda Latte di proseguimento/	tipologia e grammatu secondo prescrizione del Pediatra
	Yogurt	125

N 46 – CREMA DI ZUCCA CON PASTINA – PARMIGIANO – PANE

MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<p>CREMA DI ZUCCA CON PASTINA</p> <p>Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p> <p>Condire la preparazione con olio a crudo</p> <p>N.B. Non utilizzare il sale</p>	Pastina	30
	Zucca	60
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Parmigiano	10
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatu secondo prescrizione del Pediatra

**N 47- PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE -
 PUREA DI CAROTE – PANE
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<p>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p> <p>CARNE AL VAPORE Ricetta: Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.</p> <p>PUREA DI CAROTE Ricetta: Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.</p> <p>Condire le preparazioni con olio a crudo</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Pastina	30
	Parmigiano	3
	Fesa di tacchino/petto di pollo/noce di bovino o Omogeneizzato di carne	20 40
	Carote	50
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	Merenda Latte di proseguimento/	tipologia e grammatu secondo prescrizione del Pediatra
	Yogurt	125

**N 48 - PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE
PUREA DI CAROTE E ZUCCHINE– PANE**

MERENDA: YOGURT

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO		
Ricetta:	Pastina	30
Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.	Parmigiano	3
A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Noce di bovino	20
	o Omogeneizzato di carne	40
CARNE AL VAPORE		
Ricetta:	Carote	25
Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Zucchine	25
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
PUREA DI CAROTE E ZUCCHINE		
Ricetta:	Olio extravergine	7
Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401).	Pane	10
A metà cottura aggiungere le zucchine lavate, mondate e tagliate a dadini. Far cuocere e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Merenda Yogurt	125
Condire le preparazioni con olio a crudo		
N.B. Non utilizzare il sale		

**N 49 - PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO– CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARN
 PUREA DI ZUCCA– PANE
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	Ingredienti	9 - 12 mesi
PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO		g
Ricetta:	Pastina	30
Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.	Parmigiano	3
A fuoco spento aggiungere il parmigiano.		
	Noce di bovino	20
	o	
	Omogeneizzato di carne	40
	Zucca	50
CARNE AL VAPORE	Cipolla	3
Ricetta:	Brodo vegetale	q.b.
Cuocere la carne al vapore e tritarla o omogeneizzarla.		
	Olio extravergine	7
	Pane	10
PUREA DI ZUCCA		
Ricetta:	Merenda	tipologia e grammatu secondo prescrizione del Pediatra
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Latte di proseguimento	

N.B. Non utilizzare il sale

**N 50 - PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO– CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE
PUREA DI ZUCCHINE– PANE
MERENDA: YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO	Pastina	30
Ricetta:	Parmigiano	3
Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.	Noce di bovino o	20
A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Omogeneizzato di carne	40
CARNE AL VAPORE	Zucchine	50
Ricetta:	Cipolla	3
Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
PUREA DI ZUCCHINE	Pane	10
Ricetta:		
Lavare e mondare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Merenda Yogurt	125
Condire le preparazioni con olio a crudo		
<u>N.B. Non utilizzare il sale</u>		

N.B.

Somministrare omogeneizzato di carne/pesce soltanto se non sono stati inseriti ca fresca/pesce surgelato, secondo prescrizione del Pediatra

Carne fresca/pesce surgelato/omogeneizzato di carne e pesce: rispettare l'alternanza prevista menu

5.3 – Tabelle dietetiche primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

N 101 – CREMA DI CAROTE CON PASTA

Ricetta: Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	
Carote	85	85		
Cipolla	4	4		
Brodo vegetale	q.b.	q.b.		
Parmigiano	3	4		
Olio extrav.	4	4		

N 102 - CREMA DI CECI CON PASTA

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Eliminare l'aglio. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di ceci. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	
Ceci secchi	10	15		
Carote	3	3		
Cipolla	3	3		
Sedano	2	2		
Patate	5	10		
Pomodori pelati	10	10		
Aglio	q.b.	q.b.		
Rosmarino	q.b.	q.b.		
Parmigiano	3	4		
Olio extrav.	4	4		

N 103 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli alla crema di fagioli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 3
		g	g	
	Pasta	30	30	3
	Fagioli secchi borlotti/ cannellini	10	15	2
	Carote	3	3	
	Cipolla	3	3	
	Sedano	2	2	
	Patate	5	10	1
	Pomodori pelati	10	10	1
	Parmigiano	3	4	
Condire la preparazione con olio a crudo	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 104 - CREMA DI LENTICCHIE CON FARRO

Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori e i pomodori. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare il farro, scolarlo e unirli alla crema di lenticchie.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 3
		g	g	
	Farro	30	30	
	Lenticchie secche	10	15	
	Carote	3	3	
	Cipolla	3	3	
	Sedano	2	2	
	Pomodori pelati	10	10	
Condire la preparazione con olio a crudo	Olio extrav.	4	4	
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 105 - CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA

Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli alla crema di lenticchie. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 3
		g	g	
	Pasta	30	30	3
	Lenticchie secche	10	15	2
	Carote	3	3	
	Cipolla	3	3	
	Sedano	2	2	
	Patate	5	10	1
	Pomodori pelati	10	10	1
	Parmigiano	3	4	
Condire la preparazione con olio a crudo.	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 106 - CREMA DI PISELLI CON PASTA

Ricetta: Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea (se necessario allungare con brodo vegetale bollente). Lessare la pasta, scolarla e unirla alla crema di piselli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Piselli surgelati	10	10	10
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4

N 107 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Pasta	30	30	30
	Carote	20	20	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Zucchine	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	15	15	15
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4	

N 108 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (INVERNO)

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Condire la preparazione con olio a crudo. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Pasta	30	30	30
	Carote	15	15	15
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Zucca	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4	

N 109 – CREMA DI ZUCCA CON PASTA

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente, versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	30	30	30
	Zucca	85	85	100
	Cipolla	4	4,5	
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	
	Olio extrav.	4	4	4
Condire la preparazione con olio a crudo				
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 110 - FARRO ALL'ORTOLANA

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g	
Lavare e mondare le carote, la cipolla, il sedano, le patate, la zucchina, la lattuga e la bieta e i fagiolini. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte il farro, scolarlo e unirlo alla crema di verdure. Servire il parmigiano a tavola.	Farro	30	30	30	
	Carote	20	20	20	
	Cipolla	3	5		
	Sedano	2	5		
	Patate	10	10		
	Zucchine	20	20		
	Pomodori pelati	10	10		
	Lattuga	10	10		
	Bieta	10	15		
	Fagiolini	10	10		
	Parmigiano	3	4		
	Olio extrav.	4	4,5	4	
	Condire la preparazione con olio a crudo				
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>					

N 111 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
Lessare la pasta, scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	40	45	
	Parmigiano	5	5,5	
	Burro	5	5,5	
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 112 - PASTA AL PESTO DELICATO

Ricetta: Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nell'omogeneizzatore insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto ed il parmigiano e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Pasta	40	45	50
	Basilico	4	4,5	5
	Parmigiano	4	4,5	5
Olio extrav.	4	4,5	4	

N 113 - PASTA AL POMODORO

Ricetta: Tritare finemente gli odori, farli cuocere nell'olio con i pomodori passati e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4

N 114 - PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

Ricetta: Lavare i pomodori freschi ed eliminare i piccioli. Tagliarli a metà ed eliminare i semi. Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori freschi e far cuocere. A fine cottura passare la salsa con il passaverdure e aggiungere il basilico fresco. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Pasta	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Pomodori freschi	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Basilico	q.b	q.b	q.b
Olio extrav.	4	4	4	

N 115 - PASTA AL RAGÙ DI CARNE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare.</p> <p>Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa.</p> <p>A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p>	Pasta	40	45	50
	Spalla di bovino	10	10	10
	Carote	2,5	2,5	2,5
	Cipolla	2,5	2,5	2,5
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	4
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 116 - PASTA AL SUGO DI SPIGOLA

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed i filetti di spigola e far addensare. A fine cottura togliere l'aglio.</p> <p>Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa.</p>	Pasta	40	45	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Filetti di spigola surg.	10	10	10
	Pomodori pelati	50	55	60
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 117 - PASTA AL TRITO VEGETALE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Aggiungere i pomodori e, a cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure.</p> <p>Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa.</p> <p>A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p>	Pasta	40	45	50
	Carote	5	5	5
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	2,5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	4
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 118 - PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Olio extrav.	5	5,5	6

N 119 - PASTA ALL'ORTOLANA

Ricetta: Mondare e lavare le verdure, tagliarle in piccoli pezzi. Metterle a cuocere con gli odori finemente tritati in poco brodo vegetale (ricetta N 401) e olio. Aggiungere i pomodori. A cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Pasta	40	45	50
	Zucchine	15	15	20
	Carote	15	15	20
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4	

N 120 - PASTA ALL'UOVO AL POMODORO

Ricetta: Tritare finemente gli odori, farli cuocere nell'olio con i pomodori passati e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Pasta all'uovo (maccheroncini)	35	40	45
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4

N 121 - PASTA CON ZUCCA

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19-24 mesi g	25-36 g
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la zucca. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	40	45	50
	Zucca	25	25	30
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 122 - PASTA CON ZUCCHINE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 g
Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e lasciarle stufare, con la cipolla finemente tritata, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	40	45	50
	Zucchine	25	25	30
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 123 - PASTA E PATATE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 g
Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Tritare finemente gli odori e farli appassire in poco brodo vegetale (ricetta N 401). Aggiungere le patate ed i pomodori passati. Allungare con acqua calda e portare a cottura. Lessare a parte la pasta, scolarla ed unirli agli altri ingredienti. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	30	30	30
	Patate	40	40	40
	Carote	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Cipolla	2,5	2,5	2,5
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4	
Condire la preparazione con olio a crudo				
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 124 - PASTA ROSA

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con la salsa, mescolando con cura. N.B. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	50	55	60
	Ricotta	10	10	15
Olio extrav.	4	4	4	

N 125 - POLENTA AL RAGÙ DI CARNE

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Far addensare il tutto. Portare a bollire l'acqua, versare la farina di mais a pioggia e iniziare a mescolare; continuare senza interrompere e sempre nello stesso verso. Per il quantitativo dell'acqua e il tempo di cottura attenersi a quanto riportato sulla confezione. Versare il ragù sulla polenta e spolverare con parmigiano. N.B. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Farina di mais	35	40	45
	Spalla di bovino	30	40	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	60	70	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4

N 126 - RISO ALLA PARMIGIANA

Ricetta: Lessare il riso, scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. N.B. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
Burro	5	5,5	6	

N 127 - RISOTTO AL POMODORO

<p>Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4

N 128 - RISOTTO AL RAGÙ DI CARNE

<p>Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Spalla di bovino	10	10	15
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	3
	Pomodori pelati	50	55	60
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4

N 129 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO

<p>Ricetta: Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Parmigiano	3	4	5
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4	4

N 130 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON CREMA DI CECI

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati). Stufarli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea. Cuocere a parte il riso, scolarlo e unirlo alla crema di ceci. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba il condimento. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Ceci secchi	10	15	20
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Parmigiano	3	4	5
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 131 - RISOTTO CON CREMA DI PISELLI

Ricetta: Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea ed unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Piselli surgelati	10	10	15
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 132 - RISOTTO CON INDIVIA

Ricetta: Dopo aver mondato e lavato l'indivia, tagliarla e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Passare il tutto e versare in una casseruola unendo il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Indivia	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4	
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 133 - RISOTTO CON ZUCCA

Ricetta: Lavare e mondare la zucca. Tagliarla a dadini e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Zucca	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 134 - RISOTTO CON ZUCCHINE

Ricetta: Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Zucchine	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 135 – TIMBALLO DI PASTA

Ricetta: Ragù: Lavare e tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. Besciamella: Far sciogliere il burro, aggiungere la farina lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare la formazione dei grumi. Lessare la pasta, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella ed il parmigiano. Mescolare delicatamente, versare in una teglia ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 30 g	
	Pasta	40	45	50	
	Parmigiano	4	4,5	5	
	Ragù				
	Spalla bovino	30	30	35	
	Pomodori pelati	80	90	100	
	Carote	2,5	2,5	3	
	Cipolla	2,5	2,5	3	
	Sedano	2	2	3	
	Olio extravergine	4	4	5	
	Besciamella				
	Latte	30	35	40	
	Farina	3	3,5	4	
	Burro	3	3,5	4	
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

5.4 – Tabelle dietetiche secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

N 201 - ARROSTO DI BOVINO

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<p>Condire la carne con rosmarino tritato. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale bollente (ricetta N 401).</p> <p>A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Noce bovino	30	40	50
	Sedano	2	2	2
	Carota	6	8	10
	Cipolla	3	4	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 202 - ARROSTO DI MAIALE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<p>Condire la carne con un trito di alloro e rosmarino. Metterla in un tegame, aggiungere aglio intero e olio. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale bollente (ricetta N 401).</p> <p>Togliere l'aglio.</p> <p>A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Arista maiale	30	40	50
	Alloro	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 203 - ARROSTO DI TACCHINO

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<p>Mettere a cuocere la carne in un tegame, aggiungere l'olio, un trito di sedano, carota e cipolla.</p> <p>Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale bollente (ricetta N 401).</p> <p>A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Fesa tacchino	30	40	50
	Sedano	2	2	2
	Carota	6	8	10
	Cipolla	3	4	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 204 - BOCCONCINI DI MAIALE AL TEGAME

Ricetta: Mettere in un tegame la carne tagliata in piccolissimi dadini e condirla con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta N 401). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
	Arista maiale	30	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.
	N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	2,5	3

N 205 - BOCCONCINI DI POLLO AL TEGAME

Ricetta: Mettere in un tegame il petto di pollo tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta N 401). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
	Petto pollo	30	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.
	N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	2,5	3

N 206 - BOCCONCINI DI TACCHINO

Ricetta: Mettere in un tegame il tacchino tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta N 401). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
	Fesa tacchino	30	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.
	N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	2,5	3

N 207 - CROCCHETTE DI NASELLO

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare le crocchette e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato per panatura	2,5	3	3
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Olio extrav.	2,5	3

N 208 - FESA DI TACCHINO AL LIMONE

Ricetta: Tagliare il tacchino in piccolissimi pezzi, infarinarli, disporli in una teglia oliata ed infornare. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
	Fesa tacchino	30	40	50
	Farina	2	2	2
	Limone (succo) +acqua	q.b.	q.b.	q.
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Olio extrav.	2,5	3

N 209 - FILETTI DI PLATESSA GRATINATI

Ricetta: Porre i filetti di platessa (correttamente scongelati) in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pangrattato	2	2,5	3
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Olio extrav.	2,5	3

N 210 - FILETTI DI PLATESSA PANATI

Ricetta: Passare i filetti di platessa (correttamente scongelati) nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pangrattato per impanatura	2	2,5	3
	Uova	5,5	6,5	8
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Olio extrav.	2,5	3

N 211 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE

Tagliare la caciotta dolce in piccolissimi pezzi	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Caciotta dolce	15	20	25

N 212 - FORMAGGIO CRESCENZA

Realizzare le porzioni di crescenza seguendo accuratamente le grammature indicate.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Crescenza	25	30	40

N 213 - FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE

Tagliare il provolone dolce in piccolissimi pezzi	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Provolone dolce	15	20	25

N 214 - FORMAGGIO ROBIOLA

Realizzare le porzioni di robiola seguendo accuratamente le grammature indicate.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Robiola	25	30	40

N 215 - FRITTATA

Ricetta: Sbattere le uova con il latte. Oliare una teglia ed infornare. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 3
		g	g	g
	Uova	50	50	5
	Latte	2	2	2
	Olio extrav.	4	4	4

N 216 - FRITTATA CON PATATE

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle patate. Infornare nuovamente. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 3
		g	g	g
	Uova	50	50	5
	Patate	70	70	7
	Latte	2	2	2
	Olio extrav.	4	4	4

N 217 - FRITTATA CON SPINACI

Ricetta: Lessare gli spinaci, scolarli accuratamente in modo da eliminare tutto il liquido di cottura. Tritare finemente gli spinaci e unirli alle uova, precedentemente sbattute con il latte. Versare in una teglia oliata ed infornare. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 3
		g	g	g
	Uova	50	50	5
	Spinaci surg.	70	70	7
	Latte	2	2	2
	Olio extrav.	4	4	4

N 218 - FRITTATA CON ZUCCHINE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine e tagliarle in piccoli pezzi. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle zucchine. Infornare nuovamente. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 3
		g	g	g
	Uova	50	50	5
	Zucchine	70	70	7
	Latte	2	2	2
	Olio extrav.	4	4	4

N 219 - MEDAGLIONI DI LIMANDA

Ricetta: Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Filetto limanda surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	3

N 220 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO

Ricetta: Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Filetto merluzzo surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	3

N 221 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO AL LIMONE

Ricetta: Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Filetto merluzzo surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	3

N 222 - MEDAGLIONI DI NASELLO

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	3

N 223 - MEDAGLIONI DI NASELLO AL LIMONE

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone. N.B. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 mesi g
	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 224 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA

Ricetta: Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. N.B. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 mesi g
	Filetto spigola surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 225 - MOZZARELLA

Tagliare la mozzarella in piccolissimi pezzi.	Ingredienti	25 – 36 mesi g
	Mozzarella	50

N 226 - POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO

Ricetta: Far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata, aggiungere i pomodori passati e far cuocere. Macinare le carni. Unire le uova, il pane raffermo precedentemente ammollato ed amalgamare. Formare le polpette. Disporre le polpette in una teglia oliata ed infornare; a metà cottura irrorare con il brodo vegetale (ricetta N 401) e lasciar ridurre. Versare il sugo sulle polpette e infornare nuovamente per terminare la cottura. Prima di servire spolverizzare le polpette con il parmigiano. N.B. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 mesi g
	Spalla bovino	15	20	25
	Spalla maiale	15	20	25
	Cipolla	2	2,5	3
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Pomodori pelati	20	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	1	1,5	2
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 227 - POLPETTONE DI AGNELLO

Ricetta: Lavare e asciugare bene l'agnello. Macinare la carne, amalgamare con le uova ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Agnello disossato	30	40	50
	Uova	1,5	2	2
	Pane raffermo	3	4	4
	Olio extrav.	2,5	3	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 228 - POLPETTONE DI BOVINO

Ricetta: Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Spalla bovino	30	40	50
	Uova	1,5	2	2
	Pane raffermo	3	4	4
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 229 - POLPETTONE GOLOSO DI BOVINO

Ricetta: Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato, il prosciutto tritato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Spalla bovino	30	40	50
	Prosciutto cotto	3	4	4
	Uova	1,5	2	2
	Pane raffermo	3	4	4
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 230 - RICOTTA

Realizzare le porzioni di ricotta seguendo accuratamente le grammature indicate.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 30
		g	g	g
	Ricotta	30	40	50

N 231 – SFORMATINO DI PLATESSA

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Tritare i filetti di platessa (correttamente scongelati).</p> <p>Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in teglia stendendolo in maniera uniforme, infine infornare.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 232 - STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Tagliare il petto di pollo a striscioline molto sottili infarinare e adagiarle in un tegame con l'olio. Far cuocere con poco brodo vegetale (ricetta N 401); mescolare con cura e far ridurre il liquido.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Petto pollo	30	40	50
	Farina	1,5	2	2,5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 233 – TIMBALLO DI NASELLO AL LIMONE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati).</p> <p>Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in teglia stendendolo in maniera uniforme, infine infornare.</p> <p>A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

N 234 – TORTINO DI FAGIOLI E CAROTE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con il rosmarino e lessare le carote con la cipolla. Passare il tutto, unire il pangrattato ed il prezzemolo tritato ed amalgamare. Versare il composto in una teglia oliata, spolverare con pangrattato ed infornare fino a quando non si sarà formata una crosticina.	Fagioli cannellini secchi	20	20	2
	Carote	30	45	5
	Cipolla	3	3	3
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.
	Pangrattato per impasto	3	3,5	4
	Pangrattato per impanatura	1,5	2	2
	Olio extrav.	2,5	3	4
	N.B. Usare sale iodato con moderazione			

N 235 – TORTINO DI LIMANDA

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in teglia stendendolo in maniera uniforme, infine infornare.	Filetto limanda surg.	40	50	6
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4
	N.B. Usare sale iodato con moderazione			

N 236 - TORTINO DI PATATE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 g
Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto tritato e il parmigiano grattugiato. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.	Patate	70	90	1
	Prosciutto cotto	10	15	2
	Latte	5	8	1
	Uova	2	4	1
	Parmigiano	5	8	1
	Pangrattato	2	2,5	1
	Olio extrav.	2,5	3	1
	N.B. Usare sale iodato con moderazione			

N 237 - UOVA STRAPAZZATE

Ricetta: Sbattere le uova con il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova diventano simili ad una crema, togliere dal fuoco.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
	Uova	50	50	50
	Latte	3	3	3
	Olio extrav.	4	4	4
N.B. Usare sale iodato con moderazione				

5.5 – Tabelle dietetiche contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

N 301- BIETA AL POMODORO

Ricetta: Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere la bieta e terminare la cottura. Tagliarla finemente.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Bieta	70	90	100
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 302 - BIETA ALL'OLIO

Ricetta: Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene, tagliarla finemente e condire con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Bieta	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 303 – BROCCOLI ROMANESCHI ALL'OLIO

Ricetta: Mondare e lavare i broccoli. Lessarli accuratamente in modo che assumano una consistenza morbida in tutte le loro parti. Dopo averli scolati bene, tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Broccolo romanesco	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 304 - CAROTE ALL'OLIO

Ricetta: Mondare e lavare le carote e lessarle. Scolarle, tagliarle a pezzettini e condirle con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Carote	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 305 - CAROTE STUFATE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Mondare le carote, lavarle e tagliarle a pezzettini. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta N 401) e far stufare.</p> <p>Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente.</p> <p>A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Carote	70	90	110
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2	2	2
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 306 - CAVOLFIORI ALL'OLIO

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Mondare, lavare e lessare i cavolfiori. Tagliarli in piccoli pezzi e condire con olio.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Cavolfiori	70	90	110
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 307 - CAVOLFIORI GRATINATI

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Mondare, lavare e lessare i cavolfiori.</p> <p>Scolarli e disporli in una teglia oliata e spolverizzare con il pangrattato.</p> <p>Gratinare al forno.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Cavolfiori	70	90	110
	Pangrattato	1,5	2	2,5
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 308 - FAGIOLINI AL POMODORO

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
<p>Lessare i fagiolini al dente e scolarli. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati.</p> <p>Aggiungere i fagiolini e terminare la cottura.</p> <p>Tagliare i fagiolini in piccoli pezzi.</p> <p><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></p>	Fagiolini surg.	70	90	110
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	25
	Olio extrav.	2	2,5	3

N 309 - FAGIOLINI ALL'OLIO (estate)

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Mondare, lavare e lessare i fagiolini. Scolarli e tagliarli in piccoli pezzi. Condire con olio.	Fagiolini freschi	70	90	100
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	2	2,5	3
	Olio extrav.			

N 309 A - FAGIOLINI ALL'OLIO (inverno)

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Lessare i fagiolini. Scolarli e tagliarli in piccoli pezzi. Condire con olio.	Fagiolini surg.	70	90	100
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	2	2,5	3
	Olio extrav.			

N 310 - FINOCCHI AL TEGAME

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli in piccoli pezzi e disporli in un tegame con olio e aglio intero. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta N 401), mescolare e far stufare. Togliere l'aglio. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Finocchi	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q
	Olio extrav.	2	2,5	
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>			

N 311 - FINOCCHI GRATINATI

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Mondare, lavare i finocchi e tagliarli in quattro. Lessarli e scolarli. Tagliarli a fette e disporli in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.	Finocchi	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	
	Olio extrav.	2	2,5	
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>			

N 312 - INSALATA CAPPUCINA

Ricetta: Mondare e lavare l'insalata, tagliare finemente e condirla con olio.	Ingredienti	25 – 36 mesi
		g
	Cappuccina	50
N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	3

N 313 - INSALATA DI POMODORI

Ricetta: Lavare i pomodori e togliere i piccioli. Tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio.	Ingredienti	25 – 36 mesi
		g
	Pomodori	50
N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	3

N 314 - PATATE AL FORNO

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirlle con olio e rosmarino tritato e metterle in una teglia. Infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 3
		g	g	
	Patate	70	90	1
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q
N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	2	2,5	

N 315 - PATATE AL TEGAME

Ricetta: Lavare e lessare per pochi minuti le patate. Sbucciarle, tagliarle a dadini e disporle in un tegame con l'olio, l'aglio intero ed il rosmarino tritato. Far cuocere fino a quando non saranno ben rosolate ed eliminare l'aglio.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 3
		g	g	
	Patate	70	90	1
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q
	Rosmarino.	q.b.	q.b.	q
N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	2	2,5	

N 316 - PATATE ALL'OLIO

Ricetta: Lavare e lessare le patate; sbucciarle e tagliarle a dadini. Condire con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 3
		g	g	
	Patate	70	90	1
N.B. Usare sale iodato con moderazione	Olio extrav.	2	2,5	

N 317 - PUREA DI CAROTE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 mesi g
Mondare, lavare e lessare le carote; schiacciarle e raccogliere la purea in una casseruola.	Carote	70	90	110
Scaldare il latte senza farlo bollire.	Latte	20	25	30
Aggiungere alle carote il burro a pezzetti.	Parmigiano	2	2,5	3
Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea.	Burro	2	2,5	3
Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene.				
N.B. Usare sale iodato con moderazione				

N 318 - PUREA DI PATATE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 mesi g
Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle.	Patate	70	90	110
Raccogliere la purea in una casseruola.	Latte	20	25	30
Scaldare il latte senza farlo bollire.	Parmigiano	2	2,5	3
Aggiungere alle patate il burro a pezzetti.	Burro	2	2,5	3
Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea.				
Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene.				
N.B. Usare sale iodato con moderazione				

N 319 - SPINACI ALL'OLIO (estate)

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 mesi g
Mondare, lavare accuratamente gli spinaci e lessarli in pochissima acqua; strizzarli bene e tagliarli finemente. Condire con olio.	Spinaci freschi	70	90	110
N.B. Usare sale iodato con moderazione				
	Olio extrav.	2	2,5	3

319 A - SPINACI ALL'OLIO (inverno)

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Tagliare finemente gli spinaci e condirli con olio.	Spinaci surg.	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>			

320 - SPINACI ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Tagliare finemente gli spinaci, condirli con olio, parmigiano e mescolarli bene.	Spinaci surg.	70	90	100
	Parmigiano	2	2,5	
	Olio extrav.	2	2,5	
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>			

N 321 - TORTINO DI ZUCCA

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con poca acqua. Dopo averla scolata molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterla in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo e adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie.	Zucca	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	
	Pangrattato	7	9	
	Uova	7	9	
	Olio extrav.	2	2,5	
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>			

N 322 - TORTINO DI ZUCCHINE

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 30 g
Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e cuocerle in un tegame con poca acqua. Dopo averle scolate molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterle in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo e adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie.	Zucchine	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	
	Pangrattato	7	9	
	Uova	7	9	
	Olio extrav.	2	2,5	
	<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>			

N 323 – ZUCCA AL TEGAME

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con olio e aglio intero. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta N 401), mescolare e far stufare. Togliere l'aglio. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 31 g
	Zucca	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 324 - ZUCCA GRATINATA

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con poca acqua. Adagiare il composto in una teglia oliata. Spolverare con pangrattato e gratinare in forno.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 31 g
	Zucca	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	3
	Olio extrav.	2	2,5	3
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 325 - ZUCCHINE GRATINATE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a pezzettini. Disporle in una teglia oliata, condirle con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente. Infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 31 g
	Zucchine	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	3
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

N 326 - ZUCCHINE TRIFOLATE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a pezzettini. Metterle in un tegame con olio e aglio intero e far cuocere. A cottura ultimata eliminare l'aglio e aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 31 g
	Zucchine	70	90	100
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>				

5.6 – Tabelle dietetiche altri alimenti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

N 401 - BASE PER BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere. Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo nelle preparazioni laddove previsto.	g	g	g	g
	Cipolle	2	2	2
	Carote	2	2	2
	Sedano	2	2	2

N 402 - PANE

	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
	g	g	g	g
	Pane	15	20	20